

ULMATEC Gesundheitsmanagement



Nach dem Motto „Gesundheit beginnt am Arbeitsplatz“ durften wir uns letzte Woche einen Vortrag von Herrn Dr. Brückner von „NIMAS“ zum Thema „Auswirkungen von Stress auf unseren Körper & präventive Maßnahmen“ anhören. Ziel des Vortrags war, unser Bewusstsein für die eigene Gesundheit vor allem in stressigen Situationen zu fördern und wurde von unserem Gesundheitsmanagement organisiert.

Im ersten Teil zeigte uns Herr Dr. Brückner die möglichen Folgen von ungesunder Ernährung, Dauerstress, Schlaf- und Lichtmangel auf unseren Körper und unsere Psyche auf. Gerade in Zeiten in denen wir durch unseren Büroalltag, Familie oder andere Umstände stark gefordert werden, sollten wir uns bemühen kleine Entspannungsiseln in unseren Tagesablauf einzubauen und unseren Körper mit gesunder Ernährung und Bewegung bei Kräften zu halten. Dazu gehören kleine Maßnahmen wie ausreichend Wasser zu trinken, Treppenlaufen und Obst, aber auch ganzheitliche Prozesse wie eine gesunde Ernährung oder ein regelmäßiges Sportprogramm.

Einige Punkte können wir bei ULMATEC bereits von unserer Liste streichen. Unsere Mitarbeiter haben täglich frisches Obst und kostenlose Getränke zur Verfügung und können außerdem aus einer großen Anzahl an ausgewogenen Gerichten zu Mittag wählen. Da wir nicht nur technisch nach Innovation und Fortschritt streben, möchten wir weitere Maßnahmen treffen um die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Mitarbeiter aktiv zu fördern. Wir danken Herrn Dr. Brückner für seinen spannenden Vortrag und werden versuchen seine Tipps im Arbeitsalltag umzusetzen.

Über NIMAS und Herrn Dr. Brückner:

Herr Dr. Brückner ist selbstständiger Hausarzt mit eigener Praxis in Nersingen (bei Ulm) und gehört zum Gesundheitsteam „NIMAS“. Das Team besteht aus Experten für betriebliche Gesundheitsförderung, Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Feng-Shui, QiGong sowie Tai Chi. Dies schließt nicht nur die Behandlung körperlicher und psychischer Beschwerden ein, sondern auch präventive Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Entspannungstherapien und Stressmanagement, um möglichen Erkrankungen wie Burn-out und Depressionen vorzubeugen.

Weitere Informationen zu NIMAS oder Herrn Dr. Brückner unter www.nimas-ulm.de (<http://www.nimas-ulm.de>) oder www.privatpraxis-drbrueckner.de (<http://www.privatpraxis-drbrueckner.de>)

Zurück

